Rok II. Warszawa, marzec-kwiecień 1922 r. Nr 3-4.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

wychodzi raz na miesiąc.

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna Nr 8 m. 3.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych . . . . 400 Mk
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . 360 Mk
Pojedyńcy zeszyt — 40 Mk. Podwójny zeszyt — 80 Mk.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

TREŚĆ: Powszechny obowiązek ćwiczenia się. — Sprawy Związku. — Zawody Związkowe. — Kurs Związkowy. — Komu gimnastyka potrzebna? — Wyrównania na bieżni krzywej. — Rada wychowania fizycznego. — Niemieckie olimpjady. — Z życia dzielnic. — Zdarzenia bieżące. — Kronika sportowa. — O masażu dla celów sportowych. — Piśmiennictwo.

Powszechny obowiązek ćwiczenia się.

Historja wychowania ciała jako czynnika równorzędnego z wychowaniem umysłu w wychowaniu ogólnem, to zarazem historja cywilizacji tak danego narodu jak i ludzkości. W historji bowiem każdego narodu okres wzmożenia się zmysłu organizacyjnego, rozrostu sił duchowych, rozszerzania się praw na warstwy jak najszersze, słowem okres wyjścia ze stanu pierwotnego i naturalny rozwój cywilizacji własnej, połączony zawsze jest z tworzeniem jakiegoś systemu wychowawczego przyszłych pokoleń. System urabia się z tworzywa stosownie do rozwoju cywilizacyjnego, zawsze jednak nie pomija ciała. Kształci je i przysposabia celowo. Potrzebuje obrony, potrzebuje siły, aby zdobyć szersze miejsce do życia.

Jeżeli w tym okresie przedstawia kształt ludzki rzeźba, to przedstawia je ona jako wyraz siły materjalnej; nadaje mu rozmiary nadprzyrodzone, opatrza je w mięśnie potężnie rozwinięte.

Po tym okresie idzie zwykle okres rozwoju sił wyłącznie nie materjalnych. Zdobycze materjalne i możność spokojnego rozwoju sił przyrodzonych wiodą na wyżyny kultury duchowej. Kształcą zmysł piękna, ale równocześnie zniewalają dostosować do tych pojęć i ciało, jego siły, jego kształt.

Rzeźba przedstawia je wtedy miękko i okrągło związane. Jeżeli w pierwszym okresie tematami rzeźbiarskiemi były posta-

cie legendarne Herkulesa czy Centaura, to w okresie drugim czerpali artyści natchnienie do swych dzieł z podań o Apolinie i Wenerze.

Rozwój kultury i dobrobytu sprowadzał jednak zawsze zniewieścienie obyczaju, Już chętniej przypatrywano się igrzyskom i walkom zawodniczym jak brano w nich udział To też gdy przychodziły katastrofy dziejowe, gdy silni barbarzyńcy zajmowali kraje o wysokiej cywilizacji i kulturze, nie było obrońców osiągniętych zdobyczy ducha i pracy wieków i pokoleń. Wszystko ginęło. Życie zaczynało nowy okres podobny w ogólnych linjach do poprzedniego.

Jeden z takich okresów dziejów przeżywamy. Żyjemy w czasie, w którym dokonuje się przełom w życiu dotychczasowym. Wezbrane fale sprzecznych interesów ludzkich uderzyły na siebie używając do pokonania się wzajemnego zdobyczy, które umysł ludzki osiągnął w dziedzinie wiedzy w ciągu trwania t. zw. pokoju zbrojnego. Cywilizacja nie zginęła, bo nie wszędzie i wyłącznie barbarzyńcy naciskali na siebie. Dokonał się jednak przewrót w wielu dziedzinach. Walczący niepewni, czy pokój na czas dłuższy zapewniony, gromadzą siły na wszelki wypadek. Czynią to jednak w sposób inny, jak to czyniono w ubiegłych dziesiątkch lat. Wojna ludów nauczyła wszystkich, że w przyszłości mogą mieć miejsce krwawe walki nie wojska z wojskiem, lecz uzbrojonych narodów z narodami. Gromadzą się zatem siły ludzkie, siły materjalne i siły moralne, gromadzą do zapasów, których termin nie przewidziany ale, których konieczność — dziś przynajmniej — dla nikogo nie wątpliwa. Odsunąć tych wysiłków nie można, lecz można je prowadzić tak, by jak największe korzyści dały ogółowi tak na czas obrony koniecznej jak i na kres jego życia.

Cywilizacja i kultura umysłowa zatoczyły bowiem tak szerokie kręgi, że trudno by poprostu było kształcić na czasy nieprzewidziane człowieka na żołnierza-maszynę, mającego spełnić swe zadanie po za własną świadomością. Dlatego trzeba to czynić tak, aby jego człowieczeństwo i jego potrzeby ludzkie znajdowały w tem nadzwyczajnem zajęciu zaspokojenie w dużym stopniu.

Dziś rozumiemy wszyscy doskonale. że podstawą istnienia ludzkiego jest pełne zdrowie jego ciała. Znaczy to, że w jego ciele musi istnieć równowaga sił cielesnych i umysłowych, że ma ono być siedliskiem żywotności ludzkiej, że będąc źródłem energji życiowej, winno być źródłem pełnem, nie narażonem na szybkie i choćby czasowe wysychanie, że zatem takie ciało jest jednym z najważniejszych warunków postępu.

Jeżeli zatem mamy się sposobić do tego, aby być w pogotowiu wobec każdego mogącego nam zagrażać niebezpieczeństwa, to niemożemy tego czynić w sposób w jaki się przygotowywano przed wielką wojną, a co nazywano zbrojnym pokojem, lecz musi to czynić cały naród świadomie, zatem tak, by nie powstrzymywał swego rozwoju we wszystkich kierunkach życia, zatem zostawia-

jąc starania o środki obrony właściwym czynnikom, stańmy się Polakami o pełnem zdrowiu i sile życiowej, o pełnym rozwoju cnót obywatelskich.

Wnioski z tych myśli ogólnych są jasne:

1. Mamy się stać, wszyscy sokoli ludźmi o pełnem zdrowiu materjalnem, o wysokim poziomie sił niematerjalnych.

2. Aby osiągnąć te przymioty, musimy użyć w pełni tych środków, jakie uważamy za najbardziej skuteczne; zatem:

a) mamy wszyscy oddawać się ćwiczeniom gimnastyczno-wychowawczym,

b) mamy posiąść przysposobienie do obrony;

c) winniśmy się skupić w organizacji, aby w życiu organizacyjnem rozwinąć i utrwalić wszystkie cnoty obywatelskie.

Dlatego to powitać należy z najwyższą radością uchwałę powziętą przez Zarząd Związku na ostatniem posiedzeniu, wprowadzającą w sokolstwie powszechny obowiązek brania udziału w ćwiczeniach wynikających z naszego programu ideowego. W ten sposób uprzedzając ustawę o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego, której projekt istnieje, ale której uchwalenie jeszcze w odległej przyszłości, stwarzamy mocną podstawę swej działalności. Nie czynimy tego z żadnych powodów ubocznych, ale w wykonaniu naszego założenia i dążąc do osiągnięcia celu naszego: dać narodowi najwyższą sumę obywateli zdolnych do obrony.

St. B.

Sprawy Związku.

Posiedzenie Związkowego Wydziału wychowania cielesnego.

Dnia 11 i 12 marca. Obecni z dzielnic druhowie: Świątkiewicz (Małopolska), Hamburger, Ruciński (Krakowska), Chełmicki, Noskiewicz (Mazowsze), Fazanowicz (Wielkop.), Makowski (Pomorska); Z przewodnictwa Związku d-h Biega i Terech.

1. Organizacja. Po dyskusji ustalono, że organ związkowy, dzielnicowy i okręgowy, kierujący wychowaniem cielesnem, jednak nie wykonywujący bezpośrednio czynności, ma się nazywać: „*związkowy, dzielnicowy, okręgowy* wydział wychowania cielesnego.“ Wydziały te pracują pod przewodnictwem „naczelnika“ w ścisłej naturalnie łączności z odpowiedniemi zarządami. W towarzystwie kieruje tą czynnością „naczelnik“ z „gronem nauczycielskiem“ względnie z „gronem przodowników“. Wskutek wniosku Przewodnictwa związku, aby w uzupełnieniu uchwały zarządu związku dnia 5 lutego r. b. o liczbie członków Wydziału utworzyć radę, do której powołanoby wszystkie te siły, których współ-

praca jest konieczna i pożyteczna, a które stałyby wskutek szczupłej liczby członków wydziału poza nim, postanowiono, by liczbę członków wydziału powiększyć powołując do niego po dwóch członków z wydziałów dzielnicowych i nadto uzupełnić go przez powołanie lekarza i znawców lekkiej atletyki i gier o ile nie znajdą się już między członkami wydziału. Dzielnice mają przedstawić kandydatów, których powoła Przewodnictwo Związku.

Przeprowadzone poźniej wybory dały ten rezultat, że naczelnikiem Związku wybrano d-ha Rucińskiego, zastępcami po zrzeczeniu się wyboru przez d-ha Noskiewicza, d-hów Chełmickiego i Fazanowicza. Sekretarjat przy Przewodnictwie będzie organem wykonawczym Wydziału.

2. Ze względu na potrzebę bieżącą załatwiono już w tem miejscu wnioski d-ha Świątkiewicza odnoszące się do a) s t r o j u ć w i c z e b n e g o; uchwalono do występow publicznych gimnastycznych przywrócić dawny strój (pantalony nie obcisłe — granatowe z paskiem czerwonym — naczelnicy wszyscy z niebieskim, koszulka jak poprzednia t. j. bez rękawów — nie wycinana jednak sposobem atletycznym; do występów lekkoatletycznych używa się stroju sportowego: krótkie spodnie nie obcisłe, ciemne, koszulki jak wyżej dla chłopców spodnie sportowe, reszta stosownie do pory roku;; dla kobiet spodnie kroju szwedzkiego, biała bluzka lub koszulka trykotowa. Inicjatywę zostawiono jednak żeńskim oddziałom sokolim;

b) d o m u s z t r y: przedstawiony projekt opracowany we Lwowie a opierający się na mustrze (bez broni) wojskowej z dodatkiem potrzebnym do ćwiczeń gimn. ma być dany do sładania; odbitki szczotkowe mają być rozesłane wszystkim członkom wydziału do poczynienia uwag i odesłane do 15 kwietnia naczelnikowi związku (Kraków, gmach Sokoła); po uzgodnieniu uwag książeczka będzie wydrukowana;

c) z a w o d ó w z w i ą z k o w y c h tegorocznych: program przyjęto bez zmiany; regulamin zawodów pomieszczony w rozkazach i wskazówkach „na zlot dzielnicy małopolskiej“ w r. b. uznano za obowiązujące w tych zawodach — na jego podstawie opracuje się ostatecznie stały regulamin zawodów w związku. Przyjęto do wiadomości zmianę w liczbie drużyny, w biegu na przełaj — 3 i jeden w rezerwie — dokonaną koniecznością dostosowania się do regulaminu międzynarodowego; reguły „koszykowej“ umieszczone we „wskazówkach“ uznano za obowiązujące, a koszykową i graniczną za stałe gry związkowe; palanta ma się przegrać na kursie związkowym według obu reguł i tam ostatecznie ustalić; ośmiobój wyznaczony na ogólne zwycięstwo ma być również rozpatrzony po zlocie; liczbę sędziów ustali Lwów i oznaczy ilu mają dać dzielnice, dzielnice wyślą ich z zawodnikami; kierownictwo zawodami należy do naczelnika związku, kierownikiem tecznicznym wybrano d-ha Dręgiewicza.

3. W innych sprawach z tym punktem obrad związanych postanowiono: Nie wysyłać zastępu zawodniczego do Lublany z powodu obecnych trudności, a prosić Przewodnictwo, by w delegacji, jeżeli ją wyśle, byli sprawozdawcy techn. w połowie; zaprotestować w Związku międzynarodowym gimnastycznym przeciw zestawie ćwiczeń zawodniczych nie odpowiadającej istocie pracy wychowawczej tow. gimnastycznych. Postanowiono wziąć udział w kongresie polskim wychowania fizycznego, który się odbędzie w czerwcu r. przyszłego w Poznaniu. Należy w tym celu przygotować referat i pokazy młodzieży, kobiet i mężczyzn. Postanowiono w końcu wezwać dzielnice do przysyłania wykazów statystycznych obejmujących czas i przed wojną, wzorów sal, boisk i t. p. celem wzięcia udziału w wystawie organizowanej przez czynniki wojskowe, zajmujące się wychowaniem cielesnem; wystawa ma się odbyć we wrześniu r. b.

4. Program wychowania w Sokole referował d-h Hamburger, przedstawiając osnowę t. j. materjał ćwiczebny którym w Sokole posługiwać się zwykliśmy lub winniśmy. Wskutek przemówień d-hów Rucińskiego i Biegi przeprowadzono dyskusję szczegółową aż do układu toku lekcyjnego. Pokazało się jednak, że nie jest on jednolity w Sokolstwie. Jest to jeden z bardzo mocnych powodów, by jednolitość osiągnąć jaknajprędzej. Stanie się to dwoma drogami: jedną jest polecenie d-howi Rucińskiemu i Hamburgerowi opracowanie tego programu lekcyjnego tak dla młodzieży jak mężczyzn i kobiet; drugą jest kurs związkowy, który te programy praktycznie ustali.

5. Kurs związkowy jego potrzeba i konieczność nie potrzebowała dużego uzasadnienia. Program jego w części gimnastycznej tak teoretycznej jak i praktycznej przedstawił d-h Hamburger. Po dyskusji zgodzono się na zasady rozłożenia czasu i materjału uzależniając ilość godzin od czasu trwania kursu. Jako zasadę przyjęto 30 dni roboczych po 7 godzin. Stosunek kursów, w dzielnicach urządzanych, do związkowego uzależniono od czasu trwania.

Po kursie wydaje się świadectwa z odbycia kursu. Po pewnym czasie kandydaci tacy będą dopuszczeni do egzaminu; od wyniku egzaminu zależeć będzie upoważnienie do samodzielnego prowadzenia pracy gimnastycznej.

Dla kursu w roku bieżącym ustalono warunki następujące: a) nieprzekroczony rok 35 życia, b) udział w ćwiczeniach w gnieździe przynajmniej przez rok, c) sprawność fizyczna wykazana przez zrobienie prawidłowo wymyku (na drążku) ze zwieszenia, skoku wzwyż 80 cm., w dal 350 cm.

Resztę warunków oznaczy Przewodnictwo Związku. Pożądane jest, aby każdy okręg dostarczył jednego kandydata z gniazda centralnego. Dzielnica krakowska proponuje na miejsce kursu Żywiec, dający zapewnienie, że warunki dla przeprowadzenia kursu będą pod każdym względem najlepsze. Przewodnictwo Związku

zamierza zrobić to w Lubelszczyźnie. Rozstrzygnie się po otrzymaniu szczegółowych sprawozdań i obliczeniu kosztów utrzymania i t. p.

6. Stosunek do wojska i wynikające ztąd potrzeby referował d-h Biega przedstawiając równocześnie starania o uzupełnienie projektu ustawy o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego i przysposobienia wojskowego, a następnie instrukcje wojskowe. Po dyskusji nad sposobem wprowadzenia w tok ćwiczeń dotychczasowych całego materjału potrzebnego do wyszkolenia wojskowego tak jednak, aby wychowanie cielesne nie poniosło uszczerbku, powierzono przystosowanie programu wojskowego do programu naszego d-howi Rucińskiemu. Przystosowanie da się łatwo przeprowadzić, jeżeli się uwzględni czas, w którym się ma dokonać przysposobienie wojskowe. Zasady regulaminów dla młodzieży, powszechnego obowiązku członków, oddawania się ćwiczeniom z programu wynikającym i dla kół sportowych, tak ściśle związanych z całem obecnem zadaniem sokolstwa referował d-h Terech. Przyjęto je; projekty szczegółowo opracowane mają być rozesłane członkom wydziału poczem przez Przewodnictwo Związku przyjęte:

7) Czynności sprawozdawcze złączone z tegorocznemi zlotami i zawodami rozdzielono w sposób następujący: do Lwowa Fazanowicz, do Lublina Świątkiewicz, do Poznania Hamburger, do Bielska Chełmicki (zlot okręgu I, dzielnicy krakow., 28 maja), do Lublany Świątkiewicz.

Przyjęto pelerynę czarną jako zalecające się uzupełnienie stroju uroczystego.

Oświadczono się za dawaniem znaków zwycięscom (obok nagród honorowych i dyplomów).

Stwierdzono, że w zawodach warszawskich w pięcioboju nikt nie osiągnął nagrody.

Następne posiedzenie ma się odbyć we Lwowie 11 czerwca (przed zawodami związkowemi).

Posiedzenia Przewodnictwa.

Dn. 7 marca. Omówiono sprawę regulaminów dla młodzieży, kół szczegółowych i regulamin o powszechnym w sokolstwie obowiązku ćwiczeń. Sprawozdanie d-ha Biegi z przebiegu posiedzenia Rady Wychowania Fizycznego przyjęto do wiadomości.

W sprawie powstania Związku Związków sportowych omówiono wytyczne w określeniu stosunku Związku Sokolego do tegoż Związku.

Uchwalono uzupełnić Związkowy Wydział Wychowania Sokolego przez powoływanie znawców sokołów.

Omówiono sprawę kursu związkowego i postanowiono starać się urządzić go w okręgu lubelskim, jeżeli innego dogodniejszego miejsca nie będzie.

Ustalono prenumeratę „Przeglądu Sokolego“ na rok 1922: przy przesyłce zbiorowej do okręgów i gniazd 360 mk rocznie od egzemplarza, przy przesyłce pojedyńczych egzemplarzy 400 mk rocznie.

Przyjęto do wiadomości komunikat dzielnicy Mazowieckiej o zwołaniu posiedzenia Zarządu dzielnicy na dz. 25/III 22 r.

Dn. 14 marca. Postanowiono przenieść drukowanie „Przeglądu Sokolego“ z Piotrkowa do Warszawy, a to wskutek nieprzewidzianych trudności druku w Piotrkowie.

Zatwierdzono uchwałę Związkowego Wydziału Wychowania Cielesnego z 5 marca o organizacji wydziału z tem zastrzeżeniem, że rozszerzenie wydziału do liczby po 2 z dzielnicy podda się uchwale Zarządu Związku i polecono zawiadomić kom. gosp. związkową, że strój ćwiczebny dla mężczyzn zmieniono o tyle, iż odtąd obowiązują w występach publicznych długie pantalony trykotowe. Uchwały co do stroju sokolego dla kobiet poweźmie się na podstawie projektu przez nie same przedstawionego.

Zatwierdzono wybór naczelnika związkowego w osobie d-ha Rudzińskiego Szczęsnego z Krakowa, i jego zastępców d-ha Chełmickiego Henryka z Warszawy i Fazanowicza z Poznania.

Postanowiono zwrócić się do Okr. Warsz. z propozycją, by zajął się przygotowaniem nagrody wędrownej dla zawodów związkowych w biegu na przełaj.

Przybrano do Przewodnictwa Związku d-ha Mieszkowskiego Teofila i powierzone mu funkcję skarbnika związku.

Zatwierdzono projekt Związk. Kom. Gosp. podniesienia ceny czapek do 700 mk i projekt wprowadzenia peleryny koloru czarnego jako zwierzchniego okrycia przy stroju sokolim.

Dn. 21 marca. Przyjęto do wiadomońci korespondencję bieżącą. Uchwalono odpowiedzieć związkowi sokolemu w Jugosławji, że się nie wyśle drużyny na zlot w Lublanie, lecz jedynie delegację reprezentacyjną. Podobną odpowiedź zdecydowano przesłać do konsula gen. pol. w Zagrzebiu p. Szczepańskiego.

Propozycję dzielnicy Małopolskiej wprowadzenia dawnego stroju sokolego typu małopolskiego dla całego Związku, uznano za nieaktualną, wobec tego, że już 3 inne dzielnice sokole zaopatrzyły się w stroje nowego typu, a ostatnio poczyniły większe nakłady dla zaopatrzenia się w sukno. Przewodnictwo zresztą nie posiada pełnomocnictw do rozstrzygania podobnych spraw.

Na konferencję w dniu 23/III w sprawie projektu rozporządzenia M. S. Wojsk. o utworzeniu okręgowych i powiatowych rad wychowania fizycznego delegowano wiceprezesa d-ha Biegę.

Określono warunki przyjęcia na związkowy kurs gimnastyczny, który się ma odbyć w lipcu i sierpniu r. b. Koszta utrzymania kandydatów na kursie związkowym, obowiązane są pokrywać dzielnice i okręgi, z których kandydaci pochodzą.

Uchwalono przeprowadzić konferencję z Nacz. Harc. w sprawie ustalenia stosunków z sokolstwem; konferencję proponuje naczelnictwo harcerstwa.

Przyjęto projekt znaczka pamiątkowego dla zwycięzców w zawodach związkowych Rozpatrzono projekt statutu konnego Sokoła i uznano za niezbędne bliższe porozumienie się z założycielami. Do tego celu delegowano d-ha Terecha.

Uchwalono wysłać d-howi Szwejcerowi, jako prezesows straży obywatelskiej, podziękowanie za dar sumy 60.000 mk wypłaconej w imieniu straży obywatelskiej w Warszawie.

Dn. 30 marca. Postanowiono umorzyć dług dzieln. Wielkopols. za legitymacje dla młodzieży na zlot w r. 1921 w kwocie 16 830 mk.

Uchwalono wezwać zw. kom. gosp. do przedłozenia sprawozdania z czynności i stanu kasy, oraz programu gospodarczego na przyszłość Sprawozdanie i program mają być przedłożone najpóźniej w ciągu 2-ch tygodni.

Wysluchano sprawozdania z konferencji z Min. Spr. Wojs. w sprawie powiatowych i okręgowych rad wychowania fizycznego i przyjęto go do wiadomości. Projekt pierwotny ulegnie zmianie w myśl wywodów przedstawiciela Przewodnictwa.

Wysluchano sprawozdania delegatów z zjazdu dzielnicy Mazowieckiej. z dn. 25/III 22 r. i przyjęto do wiadomości.

Dn. 4 kwietnia. Przyjęto do wiadomości list konsula w Zagrzebiu, w którym tenże zachęca Związek do wzięcia udziału w Jugosłowiańskim zlocie.

Na podstawie referatu d-ha wiceprezesa Biegi przyjęto do wiadomości sprawozdanie z posiedzenia zarządu dzielnicy Pomorskiej i uchwalono wezwać Przewodnictwo tejże dzielnicy do wykonania całego szeregu zarządzeń organizacyjnych i administracyjnych.

Dn. 6 kwietnia. Rozpatrywano regulaminy i ustalono zmiany w tekście w myśl uchwał Zarządu Związku i Zw. Wydz. Wych Ciel.

Dn. 20 kwietnia. Uchwalono wezwać Przew. dzielnic do przyśpieszenia odpowiedzi na okólnik w sprawie wojskowej i nadesłania statystyki dzielnic.

Zamówiono dla Związku, prócz dzieln. Małopolskiej, 3000 egz. musztry. Delegowano na Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Związku Pol, Zw, Sport. z dn. 22/IV 22 r. i 23/IV 22 r. dh. dr.: Terecha, Maksysia i Dubowskiego i zdecydowano stanowisko Związku „Sokoła" do poszczególnych punktów obrad.

Omówiono pismo „Sokoła" z Żywca, w sprawie kosztów utrzymania w czasie kursu związkowego; postanowienia zapadną po wymianie korespondencji z zarządem tegoż gniazda.

Dn. 25 kwietnia. Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d-ha w-prez. Biegi, z lustracji okręgu w Grudziądzu. Okręg dobrze zorganizowany. Uchwalono zająć się dziel. Pomorską komunikując się bezpośrednio z okręgami. Stan ten ma trwać aż do czasu uporządkowania przewodnictwa tej dzielnicy.

Przyjęto do wiadomości pismo okr. Warszawskiego o przeznaczeniu przez d-ha J. Leśniewtkiego kwoty 100.000 mk ofiaro-

wanej w r. 1920 na żołnierza-sokoła, a nie zużytej, na budowę gmachu dla władz sokolich. Uchwalono przedstawić Zarządowi Związku wniosek utworzenia osobnego funduszu budowy gmachu. Zadecydowano ułożyć wzór raportów i wydrukować go w ilości większej. Przyjęto do wiadomości pisma dzieln. Małopolskiej dotyczące spraw bieżących i z zlotem dzielnicowym związanych.

Prośbę gniazd w Rymanowie i Zagrobeli o zapomogi uchwalono przedstawić Zarządowi Związku.

Zdecydowano rozesłać okólnik do okręgów, aby oddziały żeńskie przysłały projekty strojów sokolich dla kobiet do Przewodn. Związku.

Sprawozdanie delegatów ze zgromadzenia Zw. Pol. Zw. Sport. przyjęto do wiadomości. Ma się odbyć osobna narada nad sposobem ułożenia stosunku Zw. Sok. do tego związku i nad potrzebą organizacji państwowego związku stow. gimn.

Zawody Związkowe
we Lwowie w dniach 24 i 25 czerwca.
I. Zawody Druhów.

A. Zawody jednostkowe.

Biorą udział jednostki i mogą wybrać sobie jeden rodzaj ćwiczeń ogłoszonych.

a) Biegi: 1. Bieg na 100 mtr. (wymagany start niski — na strzał), 2. bieg z płotkami na 110 mtr.

b) Skoki: 1. Skok w dal z rozbiegiem, 2. skok w wyż z rozbiegiem dla obu rodzai (styl dowolny), 3. skok o tyczce (bez przechwytu rąk, ze zwrotem do poprzeczki).

c) Rzuty: 1. Rzut dyskiem (drewniany, z żelazną obwódką, 3 kg), 2. rzut oszczepem (bez pętli), 3. rzut granatem (z trzonkiem, 800 gr.), 4. rzut kulą (7.258 kg.).

d) Ćwiczenia na przyrządach: 1. Drążek (doskocznie), 2. poręcze (1.60 cm. wysokie), 3 koń w szerz z łękami, 4. kółka; (po jednem ćwiczeniu wylosowanem z ogłoszonych w № 10—11 21 r. „Przeglądu Sokolego“.

Uwaga od d): Zawody odbędą się, jeżeli do danego przyrządu zgłosi się conajmniej 5 zawodników.

B. Zawody jednostek w zestawach (bojach).

(Biorą udział jednostki i wykonywują grupę ćwiczeń).

a) Pięciobój sokoli: 1. Skok w dal z rozbiegiem, 2. rzut kulą (7.258 kg.), 3 bieg na 200 mtr., 4. rzut dyskiem (2 kg.), 5. spinanie po linie 8 mtr. (z naskoku bez pomocy nóg).

Zawody muszą się odbyć w porządku powyższym bez przer-

wy. Wszyscy wykonują punkt 1 i 2. Wynik oznaczony punktami zlicza się i ustawia kolejność; ośmiu najlepszych w tej kolejności walczy dalej o miejsca wykonując 3, 4 i 5.

b) Ogólne zwycięstwo: 1. Bieg 100 mtr., 2. skok w wyż z rozbiegiem. 3. rzut dyskiem, 4. drążek, 5. poręcze, 6. koń w szerz z łękami, 7. kółka, 8. jedno ćwiczenie wylosowane z wolnych zlotowych.

Zawodnicy muszą się zgłosić do ogólnego zwycięstwa; zawody się odbędą jeżeli się zgłosi conajmniej 5 zawodników.

Kolejność i ciągłość wykonania nie obowiązuje, dlatego wyniki osiągnięte przez zawodników zgłoszonych do zawodów o ogólne zwycięstwo w zawodach jednostkowych pod A. będą im policzone. Minima są następujące: bieg 12 sek., skok 140 cm., rzut dyskiem 25 m.

C. Zawody drużyn.

(Drużyna walczy przeciw drużynie).

a) Biegi: 1. Bieg rozstawny 1600 mtr. (4×400 m.) drużyny po 4 zawodników; zawody się odbędą, jeżeli się zgłosi najmniej dwie drużyny. 2. bieg na przełaj 3000 mtr. Każda dzielnica wystawia jedną drużynę z 4 zawodników; liczy się wynik trzech pierwszych biegaczy drużyny.

b) Przejście przez parkan 4 mtr. Drużyna składa się z 6 zawodników. Zawody się odbędą jeśli zgłosi się trzy drużyny najmniej.

II. Zawody Druhen.

Zawody drużyn:

a) Piłka koszykowa. Drużyna z 9 zawodniczek. Zawody się odbędą gdy staną najmniej dwie drużyny.

b) Piłka graniczna (jak pod a).

c) Lawn-tennis.

III. Zawody młodzieży męskiej.

Palant. Drużyna po 11 graczy. Zawody się odbędą jeżeli stanie dwie drużyny.

IV. Nagrody zwycięzcom.

a) Jednostki otrzymują odznaki honorowe dla zwycięzców (pięciobój liczy się jako całość); przy równych wynikach otrzymują odznaki wszyscy.

b) Jednostka osiąg jąca ogólne zwyięztwo nagrodę honorową.

c) Drużyny zwycięzkie zdobywają listy pochwalne dla swych gniazd.

d) Drużyna zwycięzka w biegu na przełaj zdobywa nagrodę wędrowną dla swej dzielnicy.

e) Trzej pierwsi zawodnicy w biegu na przełaj i czonkowie z drużyny zwycięzkiej w biegu rozstawnym dyplomy honorowe.

V. Regulamin Zawodów.

Regulamin zawodów związkowych obejmuje „rozkazy i wskazówki“ wydane przez Dzielnicę Małopolską na zlot jubileuszowy

w czerwcu 1922 r. Wszystkie szczegóły odnoszące się do zawodów tam są zebrane. „Rozkazy i wskazówki“ zamawiać należy w Przewodnictwie Dzielnicy Małopolskiej, Lwów, Sokoła 7.

* * *

Naczelnictwo Związku wydało następujące zarządzenie naczelnikom dzielnic:

Odnośnie do zawodów związkowych we Lwowie w dniu 23 czerwca 1922 wyda druh Naczelnik we własnym zakresie działania następujące zarządzenia:

1. Zawiadomić należy podległe gniazda o terminie i rodzaju zawodów.

2. Termin zgłoszeń zawodników upływa dnia 10 czerwca 1922 r. Późniejsze zgłoszenia nie będą przyjmowane.

Zgłoszenia nadsyłać należy do Przewodnictwa Dzielnicy Lwów, ul. Sokoła l. 7 w drodze Naczelnictwa Dzielnicy (listem poleconym).

Każde gniazdo przesyła zgłoszenie w trzech egzemplarzach, z których jeden prześle Naczelnictwo Dzielnicy do Przewodnictwa Dzielnicy Lwów ul Sokoła l. 7 — drugi do Naczelnika Związku Szczęsnego Rucińskiego Kraków ul. Sokoła 27 — a trzeci zatrzyma u siebie.

3. Zgłoszenie zawodnika musi zawierać następujące dane:

a) Imię i nazwisko, b) wiek, c) rodzaj zawodów według warunków (np. jaki przyrząd, bieg, skok lub rzut, pięciobój, ogólne zwycięstwo i t. p.), d) czy zna regulamin zawodów czy nie, e) gniazdo, za które zawodnik staje do zawodów.

Wszystkie zgłoszenia mają być podpisane przez naczelnika gniazda.

4. Nadto każda Dzielnica powinna wysłać do sześciu (6) sędziów, obznajmionych dokładnie z przepisami zawodniczymi, i znawców gimnastyki gier i lekkiej atletyki. Wybranych sędziów zgłosi Naczelnictwo Dzielnicy równocześnie ze zgłoszeniem zawodników z uwidocznieniem do jakiego działu zawodów sędzia najlepiej się nadaje (np. do przyrządów, lekkiej atletyki, gier i t. p.).

Wobec bliskiego terminu zawodów zechce d-h Naczelnik wydać odnośne zarządzenia bezzwłocznie.

Czołem

Szczęsny Ruciński.

Naczelnik Związku Sokolego.

* * *

Redakcja „Przeglądu“ od siebie daje radę, by wszystkie gniazda wysłały na uroczystości lwowskie jako swych przedstawicieli zawodników i tych druhów, którzy mogą w zawodach związkowych brać udział jako sędziowie. Tym sposobem uniknie się po-

dwójnego kosztu związanego z posyłaniem osobno przedstawicieli, a osobno sędziów i zawodników. Udział w zawodach w roli sędziów jest bardzo pożądany, bo należy nam się z tą czynnością, opartą na przepisach ogólnie obowiązujących, zapoznać jak najszybciej i najliczniej. A do poznania regulaminów zawodniczych najlepiej nadaje się praktyczne ich stosowanie.

Kurs Związkowy.

Wskutek uchwały Zarządu Związku z 4 i 5 lutego i Związkowego Wydziału Wych. Cielesnego z 11 i 12 marca r. b. Przewodnictwo Związku urządza w roku bieżącym w lipcu i sierpniu Kurs Związkowy mający trwać 30 dni roboczych.

Czas dokładnie oznaczony i miejsce, w którem kurs będzie przeprowadzony ogłosi się później.

Warunki są następujące.

a) Kandydaci poleceni przez zarząd swego gniazda mają przedstawić poświadczenie tegoż zarządu, że: 1) nie przekroczyli 35 roku życia, 2) brali udział przez rok ubiegły cały w ćwiczeniach lub mają za sobą jakiś kurs, 3) że się w gnieździe poddali z dobrym skutkiem egzaminowi ze sprawności cielesnej, to zn., że zrobili na drążku doskocznym prawidłowo wymyk, osiągnęli w skoku w wyż 80 cm. a w skoku w dal 350 cm.

b) Kandydaci mają złożyć kierownictwu kursu oświadczenie, iż przynajmniej przez pięć lat z rzędu będą służyli sokolstwu (niekoniecznie w jednem gnieździe).

c) Po kursie wyda się uczestnikom świadectwo z odbycia kursu.

Koszt kursu będzie podany Przewodnictwu dzielnic, które wczas uwiadomią okręgi.

Konieczne jest, aby każdy okręg wysłał jednego kandydata, o ile możności z siedziby okręgu.

Zarządy okręgow zgłoszą kandydatów do Przewodnictw dzielnic a te do Przewodnictwa Związku do 15 czerwca r. b. Zwraca się uwagę, że niedotrzymanie tego terminu narazi Przewodnictwo Zw. na wiele kłopotu a nawet może uniemożliwić kurs.

Przewodnictwo Związku.

* * *

Kurs związkowy jest konieczny. Raz dla tego, że szeregi naszych kierowników gimnsstycznych przerzedziły się niezmiernie i ten brak uniemożliwia nam niejednokrotnie prawidłową pracę. Powtóre dlatego, iż robotą nasza wymaga obecnie zupełnego ujednostajnienia i postawienia jej na znacznej wyżynie.

Wielu z naszych dotyczczasowych kierowników usunęło się od nas po zajęciu stanowisk w tworzonej maszynie administracji państwowej. Niemamy im tego za złe, że na nowych swych stanowiskach, nie poświęcają sokolstwu tyle czasu i swej energji, ile dawali dotychczas. Obowiązkowe zajęcia winny być spełniane jak najlepiej a to wymaga niejednokrotnie poćwięcenia całej uwagi. Jednak większość tych ludzi zupełnie nie interesuje się tem, co się w sokolstwie dzieje. To zaniedbanie nie świadczy dobrze o ich zrozumieniu wagi i znaczenia organizacji sokolej. Powtarzamy to zdanie po raz ostatni nie z żalem lub niechęcią, lecz aby zamknąć ten okres naszego istnienia i iść naprzód bez oglądania się wstecz. Tak jak życie idzie bez przerwy naprzód.

Ostatnie posiedzenie wydziału wychowania cielesnego wykazało jednak, że t. zw. tok lekcyjny nie jest wszędzie jednaki Odchylenia są w niektórych wypadkach wcale duże Jeżeli mamy podjąć się wychowania młodzieży tak, jak to przewiduje projekt ustawy o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego' to te nierówności muszą być usunięte a miejste ich winno zająć uzgodnienie oparte na poważnych i pewnych podstawach. Osiągnąć to możemy jedynie na kursie związkowym.

Nasz udział w przysposobieniu młodzieży do służby żolnierskiej i podtrzymanie zdolności bojowej u obywateli stojących w rezerwach wojskowych, wymaga rów nież ujednostajnienia zaraz w początkach tej pracy, aby uniknąć dowolności i połączonych z nią kłopotów w następstwach.

Oto są powody, które nas zniewalają do podjęcia w tym roku kursu związkowego mimo, iż warunki dla takiego przedsięwzięcia są niezwykle trudne Ale pokonać je musimy i Przewodnictwo związku spełni swój obowiązek.

Jednak obowiązek ten ciąży i na zarządach okręgów i na przewodnictwach dzielnic, Zatem przedewszystkiem zarządy okręgów dołożą wszelkich starań, aby odpowiednich kandydatów na kurs wysłały. Każdy okręg obowiązany takiego kandydata wynaleść i to o ile możności z gniazda centralnego okręgu. Po doświadczeniu i zdaniu egzaminu taki kursista jako naczelnik okręgu będzie mógł dopiero skutecznie w okręgu pracować. A przedewszystkiem będzie mógł prowadzić kursy przygotowawcze w okręgu W ten sposób uniknie się braku na jaki dziś tak dotkliwie chorujemy i Pzewodnictwo Zw. nie będzie zasypywane prośbami o przysłanie naczelników, których na składzie przecie nie ma.

Dobór kandydatów winien być stosownie przeprowadzony. Uzdolnienie fizyczne określają warunki ogłoszone przez Przewod. Zw. Dodac należałoby do nich i pewien cenzus naukowy, od którego jednak obecnie odstąpić musimy. Jednak nie możemy odstąpić od cenzusu moralnego. Kandydat musi być sokołem w każdym calu. Oddany naszej sprawie, charakter pewny, poczucie obywatelskie zupełne, temperament żywy, duży zasób energji, takt i łagodność w obejściu z ludźmi. Zespół tych wszystkim znamion i przymiotów dadzą nam człowieka, na którym oprzeć można będzie

pewnie wykonanie wszystkie żądań jakie dziś na sokolstwie ciążą. A przedewszystkiem kierowanie młodzieżą, z którą on najwięcej czynności mieć będzie.

Zarząd okręgu ma nadto zdobyć fundusze potrzebne na utrzymanie kandydadatów przez 35 do 40 dni. Wysokość kwoty dziś oznaczyć się nie da. Należy przewidywać jednak, że potrzeba będzie od 25 — 30 tysięcy. Nie jest to suma, której okręg zdobyć by nie mógł, jeżeli dziś zacznie starania. Przerzucać kosztu tego na dzielnicę lub związek nie można, bo łatwiej zdobyć 30 tysięcy jak dwa miljony. A po zatem postawmy tę sprawę po ludzku. Inaczej wiąże się z okręgiem kandydat, którego okręg wysłał na kurs na swój koszt jak kursista na koszcie związku.

Przewodnictwa dzielnic winny rozpatrzeć kandydatury okręgowe, ułatwić wyjazd i więcej kandydatom z okręgu i wysłać własnych kandydatów. Ludzi potrzebujemy dużo i przygotować ich musimy jak najlepiej. Przewodnictwo Związku dołoży starań, aby uzupełnić wszystko, czego braknie na dole, a przedewszystkiem wyśle na kierowników kursu najlepszych w sokolstwie druhów i zapewni kursistom warunki pracy. W ten sposób posuniemy sprawę naszą o olbrzymi krok naprzód. Przewodnictwo Związku podkreśla jednak, że termin zgłoszeń winien być dotrzymany, bo niedotrzymanie wywoła wiele powikłań. Jest to zrozumiałe wobec ciężkich warunków dzisiejszego życia. Przewodnictwo związku musi wynaleść szereg środków, aby ciężkiemu zadaniu podołać a wykonać to będzie mogło, jeżeli wszyscy dotrzymają terminów.

Działajmy tylko wszyscy zgodnie a energicznie pod hasłem: posłać na kurs pełną liczbę ludzi najlepszych.

B

Komu gimnastyka potrzebna?

Mówimy wśród nas zawsze o gimnastyce wychowawczej. Pojęcie to jednak jest naogół mało rozumiane. Przez gimnastykę bowiem rozumie ogół do dziś dnia dawną gimnastykę przyrządową sustemu niemieckiego, dostępną dla ludzi jedynie zdrowych, o dużym zasobie energji mięśniowej. Gimnastyka ta jest dziś zupełnie zdepopularyzowana. Z jednej strony przez tych. którzy uważają, iż dla osiągnięcia celów fizjologicznych, jak się to dziś popularnie mówi, odpowiednim środkiem jest jedynie gimnastyka przyrządowa systemu zwanego szwedzkim. Z drugiej strony przez tych, którzy uważają za ten środek jedynie pewien system gier a nawet niektóre tylko gry, lub ćwiczeń zwanych lekkoatletycznemi. Nie wchodzimy w słuszność tych poglądów, szło bowiem jedynie o zaznaczenie, że ta „gimnastyka" jak wyżej ją określono, została

wprost odsadzona od użyteczności w znaczeniu wychowawczem.

Ale i owe dwa systemy obecnie panujące, z których każdy z osobna ma zastąpić do niedawna dominujący w dziedzinie wychowania cielesnego system niemiecki, nie są znane ogólnie jako środki wychowania cielesnego. Są bowiem uważane przez masy za tak zw. „zdrowe sporty", to znaczy za zajęcia rozrywkowe nie szkodzące zdrowiu. Dlatego ustalić należy jak najszybciej i najszerzej pojęcie „gimnastyki" w dzisiejszem znaczeniu wychowczem, aby uniknąć przeróżnych bałamuctw w okresie, w którym o wychowaniu cielesnem jednak dużo się mówi a nawet około jego rozwoju dosyć starań czyni. Bowiem i ta wyklęta gimnastyka niemiecka, gdybyśmy ją stosowali w tej postaci, w jakiej ją stworzył jej twórca Jahn, nie zasłużyłaby na zupełne potępienie „fizjologistów". A można powiedzieć z dużą słusznością, że i skarykaturowany twór Jahna przez „systematyka" Spiessa i późniejszych naśladowców może być doskonale użyty w wychowaniu, jeśli się nim posługiwać będzie gruntowny znawca wychowania cielesnego. I naodwrót, dużo błędów, nawet szkód, może zrobić niewolniczy zwolennik szwedzizny czy gier lub lekkiej atletyki. Bowiem człowiek jest podmiotem a nie środek, użyteczny w pomocy rozwojowej ciału ludzkiemu.

Tych parę uwag mają na celu zwrócić uwagę na szkodliwość jednostronności i wskazać na istotę gimnastyki wychowawczej, którą jest wszechstronność użycia środków. Uczynią nam także zrozumiałem w jaki sposób z zestawienia kilku liczb można wywnioskować komu gimnastyka wychowawcza jest najpotrzebniejsza.

Jest niewzruszonem prawem przyrody, prawem fizjologicznem, konieczność przystosowania się każdego organu do czynności jaką mu się zadaje. To przystosowanie się ma w następstwie rozwój danego organu, a brak konieczności takiego przystosowania sprowadza często osłabienie lub zanik. Mamy przed sobą tabliczkę pomiarów, dokonanych jeszcze w r. 1892 przez lekarza niemieckiego Mainshansena na rekrutach. Wziął on pod uwagę mieszkańców Berlina, mieszkańców miast średnich, małych i wsi i na 100 badanych znalazł takie rezultaty:

	Wysokość w cm.			Obwód piersi		Waga w kg.	
	do 165	do 175	nad 175	do 80	nad 80	do 60	nad 60
Berlin	38.8	51	10.2	69.0	31.0	61.6	38.4
Srednie m.	39.3	52.3	8.4	61.5	38.5	65	35
Małe „	43	49.2	7.8	50.6	49.4	56.4	43.6
Wieś	42.6	49.3	8.1	41.0	59.0	55.7	44.3

Cóż z tej tablicy wynika? Wynika przedewszystkiem że mieszkańcy miast są procentowo wyżsi aniżeli mieszkańcy wsi. Stosunek ten zmienia się na niekorzyść miast tem silniej, im miasto jest większe. 10 % ludzi z Berlina ma miarę wyższą niż 175 cm.

a tylko 8 % na wsi. Tosamo odnosi się do wysokości przeciętnej, miądzy 165 cm a 175 cm. Różnica nieznaczna, ale tak samo ustosunkowana do środowiska, z którego badani pochodzili, jak i miara najwyższa. Zato wzrost niski przeważa na wsi. I zrozumiemy powód, gdy przypatrzymy się wynikom badania obwodu klatki piersiowej i wagi. Popatrzmy jak procent wąskopiersistych (a wysokich i lekkich!) Berlińczyków przeważa nad mieszkańcami wsi. Przypomina to zjawisko niesłychanie te w polu stojące drzewa, przeważnie samotnie, ale w pełnem świetle słonecznem, do których dostęp nietamowany mają wszelkie wpływy przyrody, złe i dobre. Są też one krzaczaste, o konarach rozłozystych, o pniach grubych, wkorzenione głęboko w ziemię. I te smukłe jodły, strzelające z gąszczy w górę pniami cienkiemi, bez gałęzi i liści, szukające światła słoneczuego i powietrza przewiewnego kitą zaledwie wierzchołka. Odsłaniane przez wycięcie gąszczu ochronnego na kiaju lasu, kładą się pod podmuchem silniejszego wiatru odsłaniając krótkie, błytko w ziemi siedzące korzenie. Dlatago to dąbrowy są zawsze rzadkie.

Ci wiotcy a smukli Berlińczycy to najlepsza pożywka dla tuberkułów. Byle gwałt jakiegoś choróbska kładzie ich pokonanych. Jakże szczęśliwe warunki życia i istnienia mają młodzi ludzie wiejscy, krępej, szeroko piersistej i ważkiej budowy!

Oto najlepsza wskazówka komu przedewszystkiem gimnastyka potrzebna. I to gimnastyka wychowawcza. Zatem brzedewszystkiem gimnasfyka właściwa, rozumowa, uwzględniająca ciało ludzkie i jego botrzeby, dająca pobrawki błędów w budowie, przyrodzone lub nabyte zawodową pracą, pomagająca w rozroście i umocnieniu tak kośćca jak mięśni. Dąży ona do tego, aby w tak ulepszonym i poprawionym organiźmie mogły się odbywać prawidłowo, zatem skutecznie, wszelkie czynności życiowe: oddechanie, krążenie krwi, przyswajanie pożywienia. Gry i zabawy przeprowadzane na wolnem powietrzu pod wpływem słońca ułatwiają procesy życiowe wyżej wymienione, pogłębiają ich skuteczność, a równocześnie i umacniają organy, któremi się posługują (zwiększenie pojemności płuc, elastyczności serca i układu krwionośnego i t. p.). Cwiczeniami lekkoatletycznemi uzupełniamy działanie powyższe, a równocześnie utrwalamy energję i siłę mięśniową przez co utrwalamy i zwiększamy kształtność i poprawność budowy całego ciała.

I w tak pojętej gimnastyce wychowawczej znalazła ludzkość środek przeciwdziałania ujemnym dla istnienia ludzkiego wpływom miast.

A że to wszystko nie jest tylko logicznem wnioskowaniem, dowodzą doświadczenia szwajcarskiego lekarza z Zurichu, Mathiasa, który w r. 1914 zbadał 754 młodzieńców w wieku od 16—22 lat poddając ich w ciągu tego roku trzykrotnym oględzinom. Podzielił ich na dwie grupy stosownie do wieku według tego czy już ćwiczyli się przez czas dłuższy w towarzystwach gimnastycznych (brzeciętnie $2^1/_4$ lata), czy byli początkującemi, (ćwiczyli się prze-

ciętnie po $4\frac{1}{2}$ miesiąca). Wyniki badań są następujące: po trzech oględzinach w ciągu tego roku (zatem i między oględzinami wszyscy oddawali się ćwiczeniom) wykazała grupa pierwsza przewagę nad drugą w powiększeniu wzrostu o 1 cm., wagi o 4.7 kg., w objętości klatki piersiowej o 7.8 cm., w objętości uda o 2.3 cm. ramienia o 1.5 cm., przedramienia o 1.7 cm. Są to naturalnie liczby przeciętne otrzymane pewnemi metodami obliczenia, jednak dają wyraźną wskazówkę stwierdzającą wzmiankowane prawo przyrody, o przystosowaniu się każdego narządu ludzkiego do potrzeb i zadań życia.

Tabliczka pierwsza daje nam prócz pewnika, że gimnastyka wychowawcza jest w pierwszej mierze potrzebna mieszkańcom miast, szcze wskazówkę na jakie rodzaje ćwiczeń należy kłaść większy nacisk mając do czynienia z mieszkańcami miast, a na jakie przy pracy z młodzieżą wiejską. Bo stwierdzić należy, że mimo lepszych warunków życiowych na wsi jednak i tam stosowanie gimnastyki wychowawczej jest bardzo potrzebne, a pod pewnemi względami konieczne. Dzisiejsze warunki życia wniosły i na wieś wiele ujemnych stron życia niehygjenicznego. Nie posiadamy statystyki, aby mieć pewność, lecz nie ulega wątpliwości, że korektywne działanie gimnastyki właściwej okaże się bardzo pożądane ze względów zdrowotnych. Nie wchodzimy tutaj w to, jak ją na wsi przeprowadzić, wiemy jednak, że uczynić to łatwo bez użycia sztucznych urządzeń miejskich w tym celu używanych. Dlatege pomyśleć o tem należy i w sokolstwie, aby gimnastyka wychowawcza w odpowiedniej formie dostała się na wieś dla młodzieży dorastającej. Dojrzalsi mogliby już poprzestać na dwuch drugich członach gimnastyki wychowawczej, grach i lekkiej atletyce, zwłaszcza, że z tamtych właściwie pochodzą. Należałoby jedynie ująć je w pewne określone formy zostawiając nieraz właściwy ich charakter miejscowy.

Wniosek ostateczny byłby taki: podczas gry w mieście stosować należy stale całość gimnastyki wychowawczej zachowując prawidła stopniowania i wieku. Na wsi możnaby się ograniczyć gimn. właściwą do młodzieży dojrzewającej, a dojrzałej zostawić gry i lekką atletykę. Starsze pokolenie oddające się pracy zawodowej — rolniczej, cielesnej, w warunkach znośnie hygjenicznych — może bez uszczerbku życiowego zaniechać ćwiczeń prawidłowych.

A. W.

Wyrównania na bieżni krzywej.

Nie wszędzie można mieć bieżnie tak długie, by i do dłuższych met można dobiegać po linjach prostych. Bieżnia na 100 mtr. musi być bezwarunkowo prosta. Jakość biegu nie znosi żadnej krzywizny. Ale już oddalenie 200 metrowe pozwala na krzywiznę, zwłaszcza jeżeli ją przeprowadzimy łukiem łagodnym. Dłuższe odległoś-

ći musi się umieszczać na powierzchniach zamkniętych kilkoma łukami wiążącemi proste równoległe, lub pod kątami do siebie ustawione, w jedną całość. Zwykle bieżnia ma kształt prostokątu, którego kąty są zaokrąglone, lub też boki krótsze wygina się wprost w dwa półkola. Pole dzieli się na 2—4 bieżni o szerokości 120 ctm. Tak chce regulamin międzynarodowy lekko atletyczny uznając bieżnię o 120 ctm. szerokości za odpowiadającą potrzebie.

Jasne jest, że bieżnie skrajne są dłuższe a bieżnie wewnętrzne są krótsze i że przęnaczając na przebieżenie pewnej odległości pewną ilość okrążeń, biegacze umieszczeni na skrajnych bieżniach mają do przebieżenia dłuższą przestrzeń, na wewnętrznych bieżniach krótszą, że zatem umieszczonym na zewnętrznych bieżniach należy się pewne wyrównanie czyli skrócenie długości bieżni, aby warunki czasu wyrównać.

Jak obliczyć przestrzeń wyrównania? Obliczenie to musi być całkiem ścisłe, gdyż przy biegach na krótsze mety decydują ułamki sekund, zatem i ułamki metrów przestrzeni.

Jeżeli bieżnia zbudowana jest prawidłowo t. zn. że ma np. cztery równoległe pola o szerokości 120 ctm. zamknięte półkolami opartemi na tym samym środku koła, to zawodnicy wszyscy mają do przebieżenia tę samą przestrzeń na linjach prostych a równoległych plus krzywizny, które do siebie dodane tworzyć będą koła. Jeżeli promień koła wewnętrznego równa się r, to najbliższego wynosić będzie $r + 120$ cm. Zatem droga środkowego zawodnika na krzywiznach równać się będzie obwodowi koła $2r\pi$, drugiego $2(r + 120 \text{ cm.})\pi = 2r\pi + 2\pi . 120$ cm. czyli jest dłuższa od pierwszej o 2π pomnożone przez 120 cm, co wynosi 7 m. 54 cm. a przy szerokości 1 m. (która to szerokść jest także używana) 6 m. 30 cm.

Jeżeli bieżnia ma być przebiegnięta kilkakroć (przy biegach dłuższych) albo wytyczono kilka bieżni obok siebie np. cztery, to wyrównanie obliczy się mnożąc odpowiednio powyższe miary jednostkowe. Jeżeli zatem mamy trzy razy bieżnię przebiedz a zawodników biegnie czterech na czterech polach, to zawodnik biegnący na bieżni skrajnej ma otrzymać wyrównanie w stosunku do zawodnika na polu wewnętrznem 3.3 7.54 m. = 67.86 m., drugi 3.7.54 m. = 22.62 m., trzeci 3.2.7 54 m. = 45 24 m. Inaczej zawodnik skrajny będzie miał do przebieżenia w tym samym czasie, co zawodnik wewnętrzny, choćby biegł po wewnętrznej linji swej bieżni o 60 przeszło metrów więcej, zatem przy tych samych warunkach podmiotowych musi zostać w tyle za wewnętrznym.

Te roztrząsania matematyczne dają nam wskazówki taktyczne jak sobie radzić przy biegach dłuższych na bieżniach krzywych przy wymijaniu współzawodników.

Weźmy bieg np. 3000 lub 5000 m. przeprowadzony na bieżni zamkniętej, mającej zatem kształt wyżej opisany t. j. dwóch równoległych płaszczyzn długich, zamkniętych dwoma płaszczyznami półkolistemi. Pole jest jedno. Współzawodnicy zaraz po starcie rozciągają się w linję i starają się zająć jak najszybciej linję pola

wewnętrzną jako krótszą. W toku biegu zawodnicy starają się jedni drugich wyminąć. W tym celu musi usiłujący poprzednika wyminąć opuścić linję wewnętrzną i przejść na bardziej zewnętrzną. Linje równoległe są równe, a na krzywiznach zewnętrzne dłuższe od wewnętrznych. Zatem wymijać należy tylko na częściach bieżni prostych. Ponieważ wymijanie trwa chwilę, dlatego zacząć wymijanie należy na początku linji prostej, bezpośrednio po wypadzie z krzywizny na przestrzeń prostą. Stosownie też do tej wskazówki matematycznej, należy przystosować i chwilę napięcia energji tak, aby jej starczyło na wykonanie zamiaru na linji prostej.

A. W.

Rada wychowania fizycznego.

Rada wychowania fizycznego zebrała się w dniu 25 lutego. Od sierpnia, t. j. od ostatniego posiedzenia roku zeszłego do końca lutego upłynęło pół roku. W tym czasie opracowano tylko wnioski ze sierpniowego posiedzenia. Jak na wielką i doniosłą dziedzinę życia publicznego, to za mało inicjatywy rządowej. Przeciw zwołaniu wcześniejszemu rady stanęły podobno nieprzezwyciężone siły oszczędności budżetowych. Jednak można było dużo spraw omówić i niejedno zagadnienie naprzód posunąć z członkami miejscowymi rady, których jest przecie ponad 75% ogólnej liczby członków rady. Na porządku obrad prócz wniosków z poprzedniego posiedzenia i statutu nowego rady był projekt ustawy o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego i takimże obowiązku przygotowania młodzieży do służby wojskowej. Ponieważ wniesienie tego projektu jeszcze do obecnego sejmu przedstawili wysłannicy ministerstwa wojskowego jako pilne i konieczne a projekt mieści w sobie i wniosek o radzie wychowania fizycznego, przeto uznano tę sprawę za pilną i rozpoczęto od niej obrady.

Po referacie wnioskodawców rozprawy ogólne wykazały, że projekt ustawy kładzie nacisk główny na przygotowanie wojskowe, daje mu bowiem dosyć szczegółowe ramy ustawowe, podczas gdy wychowanie cielesne, które jest punktem wyjścia dla przygotowania wojskowego, ogranicza do bardziej ogólnych określeń. Powstało też pytanie czy nie należałoby tych dwóch spraw oddzielnie omawiać i dwoma odrębnemi ustawami ująć. Drugą wątpliwość wywołał przymus tak w dziedzinie wychowania jak i przygotowania. Przeciw przymusowi wysuwano dobrowolność, jako czynnik rozwijający przymioty obywatela.

Zarzuty przeciw projektowi z powodu jego braków konstrukcyjnych streszczały się w tem, że część ustawy pierwsza, mówiąca o wychowaniu cielesnem, jest jakby przyczepiona do głów-

nej części o przygotowaniu żołnierza, niedaje bowiem ani środków do przeprowadzenia wychowania cielesnego zabezpieczając w sposób ustawowy wykształcenie nauczycieli odpowiednich ani nie stwarza organu kierowniczego tak ważną częścią wychowania ogólnego. Padło tu zastrzeżenie wydziału lekarskiego uniwer. krakowskiego, by nauczyciele gimnastyki jak i instruktorowie wojskowi mieli do nauczania pełne przygotowanie do kierowania wychowaniem cielesnem. Ponieważ projekt posługuje się przy wykonaniu ustawy bardzo szeroko organizacjami społecznemi wykazano, że w zamian za to niedaje im prawie żadnych praw.

Na tem rozwijała się dosyć długa i ożywiona dyskusja zakończona uzgodnieniem poglądu, że nie można oddzielać od siebie wychowania cielesnego i przygotowania wojskowego, gdyż to drugie jest tylko szczegółowem rozwinięciem pierwszego, przeto obydwa te zagadnienia winny być ujęte jedną ustawą. Przymus wychowania cielesnego przyjęto, natomiast odrzucono przymus przygotowania wojskowego nieznaczną ilością głosów (jednym głosem) z winy spóźnienia się na zebranie popołudniowe miejscowych członków rady (stały objaw warszawski). Jest to niekonsekwencja gruba. Bo jeżeli się nie boimy szkodliwości przymusu w wychowaniu ciała, to dla czego mamy się go obawiać w wyszkoleniu wojskowem. Argumenty przytaczane w obronie przygotowania ochotniczego były bardzo słabe. Ubocznie rzucony argument, że w ten sposób wyrabiany patrjotyzm z przymusu jest bardzo tani. Więc trudno by się było połapać w pobudkach stanowiska przeciwnego powszechności obowiązku, które zajmowali przedstawiciele organizacji społecznych i kresów wschodnich. Wskazówką pewną było powiedzenie, że wszystko zależy od wykonania. Z niego wynika, że przeważyła obawa, by tem postanowieniem ustawowem niedać środka działania silnego partyjnictwu, które w dziedzinie wojskowości święciło dotąd duże tryumfy. Jest to przestroga na przyszłość dla tych, którzy chcą służyć jedynie narodowi i państwu, by silnie dążyli do usunięcia zła. Znajdą pewnie poparcie obywateli wyłącznie sprawie służących.

Stanowisko nasze w tej sprawie było konsekwentne a opierało się na wierze, że dobra wola i cierpliwość przy niezachwianem dążeniu do celu, zwyciężą. Byliśmy zatem za przymusem i w tej sprawie.

Zarzuty uwzględniono przy rozprawie szczegółowej nad projektem. Tutaj nasza inicjatywa była w zupełności uwzględniona przy odpowiednich artykułach. Zatem przeszedł wniosek, by zapewnić tak ustawowo w wychowaniu jak i przysposobieniu wojskowem, organizacjom społecznym przez rząd do tego upoważnionym, możność samodzielnego działania. Nie wyklucza to naturalnie kontroli czynników rządowych, bowiem rząd jest odpowiedzialny za należyty rozwój wychowania ogólnego i za przygotowanie obrony państwa. Jednak organizacje społeczne winny mieć możność swobodnego rozwijania szczegołów zagadnień tych w ra-

mach przez rząd oznaczonych. Przy wytyczaniu ram winny mieć te organizacje możność współdziałania. Dla tego uwzględniono je przy określeniu składu organu kierowniczego wychowaniem cielesnem, jakiem ma być rada wychowania cielesnego, mająca swój byt w przyszłości oparty o ustawę. Zdaniem naszem ustawa powinna także oznaczyć zakres działania tego organu, przynajmniej w ogólnych linjach. Zostawiono to rozporządzeniu wykonawczemu. Należy baczyć by ustawa jednak i to określenie objęła. Udział organizacji społecznych w organie mającym nadzór nad przygotowaniem wojskowem projekt ustawy sam zapewnia.

Temi ogólnemi uwagami kończymy sprawozdanie z tej części obrad Rady. Z porządku dziennego zajęto się słownictwem polskiem dla gimnastyki. Słownictwo to opracowała komisja w Poznaniu pod przewodnictwem prof. Piaseckiego biorąc za podstawę słownictwo szwedzkie. Projekt przyjęto. Ma ono być wzorem i wskazówką jak ukształtować słownictwo nasze byśmy się rozumieli mówiąc i pisząc o sprawach nas obchodzących.

Sprawą tą zapewne się „Przegląd" szczegółowiej zajmie.

Na wniosek poznański postanowiła Rada, by zamierzony kongres wychowania fizycznego odbył się w r. 1923 w Poznaniu w czerwcu. Tem samem upadł projekt, by kongres ten przyśpieszyć i urządzić go w roku obecnym wraz z wystawą sportową, projektowaną przez czynniki wojskowe, w celu poparcia ruchu sportowego. Wystawa ta być dokonana we wrześniu roku bieżącego i przemieniona następnie na wystawę ruchomą.

Resztę programu obrad wypełniły rozprawy o potrzebach sportu przy znacznie przerzedzonej liczbie uczestników. Żądania przedstawicieli sportu szły aż do wezwania ministerstwa zdrowia publicznego, by przygotowało projekt ustawy zabezpieczającej rozwój sportu. To żądanie wyrażone bezpośrednio po rozprawach o powszechnym obowiązku wychowania cielesnego jest nieco dziwne. Są różne bolączki dokuczające w równej mierze wszystkim, którzy się dotykają wychowania cielesnego. Brak miejsc pod boiska i obojętność na ten brak czynników samorządowych, trudności w przejazdach z powodu cen nadmiernych biletów kolejowych, podatek od widowisk sportowo-gimnastycznych i t. p. dokuczliwości utrudniają życie wszystkim organizacjom społecznym. A jednak łamią się one z niemi i przezwyciężają rozumiejąc trudności położenia państwowego. Trzeba przeczekać i umieć przeczekać o własnych siłach. Inaczej organizacja nie jest organizacją „społeczną" a organem narzucającym się rządowi, na który on niema pieniędzy.

W celu rozpoczęcia przygotowań do udziału w najbliższej olimpjadzie, ma być zwołane osobne posiedzenie miejscowych członków Rady w najkrótszym czasie.

Sław.

Niemieckie olimpjady.

Niemcy nie przyjęci do Związku międzynarodowego gimnastycznego ani do komitetu igrzysk olimpijskich postanowili urządzać co cztery lata wielkie narodowe zawody gimnastyczno-sportowe i rozpoczynają te swoje olimpjady w roku obecnym. Dla ćwiczeń sportowych i gimnastycznych mają wspaniały stadjon przygotowywany jeszcze przed wojną na rok 1916, w którym miała się odbyć olimpjada. Położony niedaleko Berlina w Grunwaldzie oddaje on duże usługi wychowaniu cielesnemu jako miejsce kursów i licznych popisów zrzeszeń sportowo-gimnastycznych.

Zadaniem takich olimpjad jest według odezwy Wydziału Rzeszy niemieckiej dla ćwiczeń cielesnych „dać wyraz jedności niemieckiej, obyczajowi niemieckiemu, uczuciu niemieckiemu i sile i sprawności młodzieży niemieckiej. Te wielkie igrzyska winny objąć cały niemiecki lud, każdy Niemiec, gdziekolwiek na szerokim swiecie się znajduje, może wziąć udział w tych igrzyskach, jeżeli osiągnie potrzebny wynik na zawodach przeprowadzonych u siebie według porządku dla igrzysk wyznaczonego".

Olimpjada rozpoczęła się wielkiemi zawodami w sportach zimowych, które się odbyły w dniach od 21 do 29 stycznia 1922 w Garmisch-Partenkirchen w Górnej Bawarji, w której to miejscowości znajduje się jezioro i dobry teren dla nart i sanek. Program obejmywał przedewszystkiem ślizganie się na łyżwach podzielone na szybką i sztuczną jazdę. W pierwszej było pięć biegów a to juniorów na 1000 i 3000 m, 500 m, 1500 m, i 500 m. Jazda sztuczna obejmywła klasę juniorów dam, mężczyzn i parami i klasę główną dam, panów i parami. W jeździe sztucznej wykonać należało szereg ćwiczeń obowiązkowych i jazdę dowolną przez kilka minut. Ćwiczenia obowiązkowe np. dla juniorow dam: ósemka w l. i w pr., wężyki w l. i w pr., podwójna trójka, pętla, przeciwzwrotka (gegenwende) i 3 minuty sztucznej dowolnej jazdy. Dla jun. panów podobne. Dla dam klasy głównej: pętla, zwrotka w l. i pr., przeciwzwrotka w l. i pr., trójka odwrócona, trójka podwójna, wężyk i pętla, podwójna trójka-wężyk-podwójna trójka-4 minuty jazdy dowolnej. Klasa główna panów: zwrotka w l. i pr., przeciwzwrotka w l. i pr., trójka-wężyk-trójka, podwójna trojka-wężyk-podwójna trójka, pętla-wężyk-pętla, trójka odwrócona-wężyk-trójka odwrócona, 5 minut jazdy sztucznej dowolnej.

Do zawodów dopuszczeni byli amatorzy, których określa regulamin bardzo surowo tak, że nie dopuszcza tych, którzy uczyli ślizgać się drugich za zarobek (nauczyciele gimnast. i fechtunku są dopuszczeni), lub w ogóle uprawia ćwiczenie ciała sposobem zarobkowym.

Drugiem ćwiczeniem był hockey na lodzie a następnem strzelanie na lodzie (na łyżwach) drużynami podzielonemi na pięć kategorji. Rozgrywki przedwstępne były zarazem zawodami o mistrzostwo dla poszczególnych grup.

Zawodnicy na nartach podzieleni byli na klasy według wieku a to I klasa od 16—18 lat, b) od 18—20 lat, II klasa ponad 20 lat do 30, III klasa ponad 20 lat wyższy stopień, IV klasa a) od 30—40 lat, b) ponad 40 lat. Biegi odbyły się na przestrzeni 12—15 km., rozstawny na 40 km. dla drużyn po 5 mężczyzn, dla dam 5 km. i wreszcie wszelkie skoki.

Jak widzimy, jest to praca poważna i potężnie założona. Śledzić ją będziemy w ciągu roku.

Sław.

Z życia dzielnic.

Na wybrzeżu, w Gdyni i w Pucku założono w zeszłym roku towarzystwa gimnastyczne sokole. Pierwsze to gniazda nad morzem! a jako takie w ojczyźnie jedyne!

Powinny one być wyjątkową przez Sokolstwo otoczone opieką! winny mieć własne gmachy; a nie są zamożne.

Niech więc na cegiełkę dla tych nadmorskich strażnic datek złoży każdy Sokół! aby stanęły jak najprędziej pod dachem, gromadziły u siebie i na okół siebie, na zielonej murawie z widokiem na morze, młodzież wybrzeżną do ćwiczeń i gier, schronienia użyczały wszystkim drużynom zwiedzającym wybrzeże.

Poznań, 20 marca 1922 r.

Bernard Chrzanowski
Prezes Związku.

* * *

Dzielnica Mazowiecka. Dn. 25 marca obradował Zarząd dzielnicy. Na posiedzenia stawili się delegaci okręgów: warszawskiego, łódzkiego, lubelskiego, radomskiego, kutnowskiego, piotrkowskiego, kieleckiego i białostockiego w liczbie 14, członkowie przewodnictwa dzielnicowego w liczbie 4 osób, tudzież 2 delegatów przewodnictwa Związku. Sprawozdania z działalnosci okręgów, złożone przez delegatów, wykazały znaczny rozrost sokolstwa w dzielnicy pod względem tak liczebnym, jak skonsolidowania i rozwoju wewnętrznego. Gniazd sokolich czynnych liczy dzielnica 62, członków około 8500, młodzieży około 2000. Organizuje się przeszło 20 nowych gniazd. Szczególnie rozwija się idea sokola na kresach, okręgach lubelskim i białostockim, choć i wewnątrz kraju zyskuje ona coraz to większy zastęp zwolenników. Ten znaczny rozrost sokolstwa wywołał konieczność utworzenia nowych okręgów a mianowicie włocławkiego z gniazdami we Włocławku, Nieszawie i Lipnie i łuckiego z gniazdami w Łucku, Włodzimierzu, Kowlu,

Kwasiłowie, Równem i Krzemieńcu, tak iż dzielnica Mazowiecka liczy obecnie 11 okręgów,

Stan ćwiczebny przedstawia się mniej pomyślnie. Brak odpowiednich sal i boisk oraz wykwalifikowanych sił nauczycielskich przeszkadza w dużym stopniu prawidłowemu prowadzeniu ćwiczeń, Wskutek tego procent druhów i druhen ćwiczących jest stosunkowo nieznaczny.

Zauważyć się daje prąd w kierunku tworzenia przy gniazdach kół lekkoatletycznych, oraz sportowych, jak kolarskich, piłki nożnej, szermierskich i t. p. tudzież zespołów śpiewaczych, orkiestrowych, teatralnym i innych. Prąd ten należy podtrzymać, ujmując go jednak w karby organizacyjne.

Pod względem finansowym gniazda nie stoją naogół źle. Bardzo wiele z nich posiada dość znaczne fundusze, zbierane bądź na sprawienie sztandaru, bądź na kupno placu i budowę sokolni. Natomiast fundusze Zarządu Dzielnicy są w stanie opłakanym. Jedynym dochodem Zarządu były zapomogi Związku; z nich musiał Zarząd zaspakajać wszystkie wydatki administracyjne i organizacyjne. Składek na utrzymanie dzielnicy dotychczas od gniazd nie pobierano, lecz stan taki nadal trwać nie może. Na wniosek zatem przewodnictwa dzielnicowege uchwalono jednomyślnie składkę na rok bieżący na rzecz dzielnicy w wysokości 25 mk. od członka. Składkę od gniazd pobiorą Zarządy Okręgowe w terminie jak najśpieszniejszym.

Rozważano następnie sprawy organizacji zlotu w Lublinie. Delegat okręgu lubelskiego złożył sprawozdanie o stanie prac przygotowawczych do zlotu, podjętych dotąd przez Okręg lubelski tudzież o zamierzeniach organizacyjnych. Zarząd dzielnicy projekty zatwierdził i upoważnił Zarząd Okręgu lubelskiego do występowania w sprawach zlotowych w imieniu Zarządu dzielnicowego. Ustalono poza tem, że zgłoszenia okręgów o ilości przybywających na zlot do Lublinia uczestników winny być nadesłane obowiązkowo przed dn. 15 maja.

Sprawę wprowadzenia do wyszkolenia sokolego ćwiczeń wojskowych, przy pomocy własnych, lub w razie potrzeby przez wojskowych instruktorów, referowali delegaci Przew Związku, zaznajamiając zebranych z przebiegiem pertraktacji w tej sprawie z wymaganiami instrukcji, tudzież z zaleceniami Władz Związkowych. Te ostatnie usilnie polecają, aby ćwiczenia wojskowe nie odsuwały na dalszy plan ćwiczeń cielesnych, które stanowią główną podstawę programu wychowania sokolego, aby nie wypaczyły one dotychczasowej linji rozwoju, po jakiej idzie sokolstwo. Wprowadzenie ćwiczeń wojskowych wymaga również, o ile ma być ono naprawdę korzystne dla panstwa, prowadzenia ścisłej i dokładnej statystyki, na którą gniazda będą musiały zwrócić pilniejszą, niż dotąd uwagę

Delegaci Przewod. Związku wezwali ponadto zgromadzonych przedstawicieli okręgów do licznego zgłaszania kandydatów na

kurs związkowy, w tym roku urządzany i zaznajomili ich z warunkami, jakim winien odpowiadać kandydat. Przewodnictwo Związku uważa za wskazane i niezbędne, aby każdy okręg wysłał na kurs ten przynajmniej jednego kandydata.

W końcu Zarząd dzielnicy zatwierdził kandydatury przedstawione przez dzielnicowy Wydział Wychowania cielesnego, a manowicie: na naczelnika dzielnicy d-ha Chełmickiego, na zastępców — d-hów Łyszkowskiego i Zielińskiego.

Gniazdo „Sławków". Gniazdo rozwija się pomyślnie i staje się coraz bardziej jednym z ważniejszych ośrodków życia społecznego w Sławkowie. Oprócz normalnych ćwiczeń sokolich gniazdo uprawia różne rodzaje sportu, jak piłkę nożną, kolarstwo i lekką atletykę. Szeroko traktowane są również zabawy ruchowe Gniazdo dba o rozwój życia towarzyskiego, urządzając od czasu do czasu zabawy taneczne w połączeniu z pokazami gimnastycznymi i sportowymi, tudzież o kształcenie umysłowe swych członków przez wykłady i odczyty. Obecnie wydaje gniazdo własnym nakładem pracę krajoznawczą — Monografję Sławkowa.

Dzielnica Pomorska. Okrąg III (grudziądzki) zorganizował się w roku 1920 z sześć gniazd. W roku 1921 założył 5 gniazd tak że obecnie liczy 11 gniazd mianowicie: Grudziądz, Chełmno, Świecie, Gniew, Jabłonowo, Gruczno, Opalenie, Łasin Jeżewo, Mniszek, Lisewo. Liczą one razem 854 członków, w tem ćwiczących się 181 druhów, 71 druhen i 320 chłopców i 122 dziewcząt, Utworzenie dalszych gniazd w przygotowaniu.

W ciągu roku 1921 odbyło się 6 zebrań Zarządu Okręgowego, 3 zjazdy prezesów i naczelników. Zarząd Okręgowy przeprowadził zlot okręgowy w Grudziądzu dnia 18 i 19 czerwca 1921 r. połączony z srebrnym jubileuszem i poświęceniem sztandaru gniazda grudziądzkiego. W zlocie Warszawskim brał Okręg III udział w liczbie 160 uczestników.

Przeprowadzony był również 2-dniowy kurs teoretyczny i praktyczny dla przodowników. Udział brało 22 człon. z 8 gniazd.

Egzamin wstępny dla przodowników zdało 6 druhów. Okręg przygotowuje w roku bieżącym złot na 8 i 9 lipca w Grudziądzu, oraz udział jak najliczniejszy w zlocie dzielnicowym w Poznaniu i w zawodach Związkowych we Lwowie.

Dnia 26 lutego odbyło się Walne Zebranie Rady Okręgowej i wybory nowego Zarządu. W skład tego weszli m. in. jako prezes: Władysław Samoliński, Grudziądz, Trzeciego Maja 11, sekretarz: Wacław Gańcza, Grudziądz, Trzeciego Maja 11, naczelnik: Juljan Maciejewski, Grudziądz, Kwidzyńska 22.

Sokół w Gniewie urządził 19 marca r. b. wieczór w celu uczczenia uczestników walk o niepodległość w 1863 r. i w wojnie obecnej. Wieczór wypełniło przemówienie dyr. gimnazjum p. A. Cepaka, deklamacja, śpiewy wojskowe, popisy gimnastyczne dziewcząt i młodzieży męskiej. Popisy wypadły nadzwyczajnie dobrze.

Grono amatorów odegrało 1-aktowy dramat p. t. „Wspomnienie" na tle wypadków 1863 r. Cel moralny, jaki towarzystwo sobie postawiło urządzając ten wieczór, został w zupełności osiągnięty, przy nader licznym udziale publiczności.

Dnia 26 marca t-wo urządziło wycieczkę do Opalenia oddalonego o 15 klm od Gniewa. W wycieczce wzięło udział około 300 osób. Celem wycieczki było pobudzenie do życia gniazda w Opaleniu Przybywszy na miejsce w porozumieniu z miejscowym prezesem d. Nowackim zwołano wiec przy udziale wielu osób i po przemówieniu prezesa Sokoła z Gniewa dha Radłowskiego, wszyscy obecni zapisali się na członków poczem wybrano nowy zarząd. W ten sposób pobudzono i bratnie gniazdo do czynu

Dzielnica we Francji. Sokolstwo Polskie we Francji stale, choć powoli, rozwija się i rozrasta. W całej Francji czynnych jest około 20 gniazd, niezbyt jeszcze, co prawda, licznych i zasobnych, lecz ożywionych najlepszemi chęciami i gorącem umiłowaniem idei sokolej, co pozwala wróżyć jak najlepiej o dalszem jego istnieniu i rozwoju. Wielką przeszkodą w tym rozwoju jest trudność zdobycia lokali własnych i sal ćwiczebnych, gdyż we Francji, jak i u nas, kwestja braku mieszkań stanowi dużą bolączkę społeczną. Jednak gniazdo paryskie zdołało uzyskać własny, choć b. szczupły, lokal przy ulicy Corneille Nr 7. Powoli inne gniazda, nie wątpimy, tę swą najpilniejszą nieomal, potrzebę zaspokoić będą w możności.

Nowoobrany zarząd Gniazda paryskiego, stanowiący jednocześnie tymczasowy zarząd Dzielnicy paryskiej, składa się z druhów: W. Milkuszyca — prezesa, W. Polimączyńskiego — wiceprezesa, W. Żeleźniaka — sekretarza, K. Gajeckiego — skarbnika, Cieślaka — gospodarza i bibljotekarza oraz druhów Baryły i Kucharskiego. Naczelnikiem gniazda jest dh Koziełł.

Zdarzenia bieżące.

Rada wychowania cielesnego we Francji (Le comité de l'education phisique). Minister wychowania (l'instruction publique tyle co ministerstwo oświaty) powołał do życia radę wychowania cielesnego, organ doradczy w sprawach odnoszących się do wychowania cielesnego i sportów jako czynnika oddziaływającego na wychowanie ogólne, który ma prawo przedstawiać ministrowi wnioski do tego przedmiotu się odnoszące. Skład rady tej jest następujący: Przewodniczący i dwaj jego zastępcy mianowani przez ministra, dwaj senatorzy i posłowie członkowie komisji oświatowej, przedstawiciele ministerstw: sprawiedliwości, spraw wewnętrznych, woj-

ny, marynarki, prowincji odzyskanych i hygjeny, dyrektorowie min. wychowania publ., rektor akademji paryskiej, wydziału prawa, i członkowie powołani przez ministra wychowania publ. mianowicie: inspektor generalny wychowania publ. i inspektorka gen. szkół żeńskich, dwaj inspektorzy akademji, dyrektor seminarjum nauczycielskiego, trzech inspektorów szkół powszechnych, czterech nauczycieli szkół publicznych, czterech nauczycieli gimnastyki, przedstawiciele wydziału lekarskiego, w końcu przedstawiciele wielkich związków gimnast. sportowych i prasy zawodowej.

Nie wchodząc czy skład tej tak licznej rady jest szczęśliwie pomyślany — nasze doświadczenie wskazuje raczej na to, by ograniczać się do powoływania ludzi znających rzecz a unikać „przedstawicieli" — takie właśnie jej powołanie wskazuje na wagę, jaką przykładają do wychowania cielesnego we Francji.

Igrzyska olimpijskie w 1924 r. Komisja organizacyjna paryska zastanawia się nad tem,czy jednak nie dałoby się rozszerzyć i odpowiednio przygotować stadjonu Pershinga. Stadjon ten zbudować kazał generał komender. wojskami amerykańskiemi, które brały udział w wojnie a stacjonowały we Francji. Stadjon zbudowany prymitywnie musiałby być przysposobiony do olimpjady. Widocznie rozmiary kosztów, jakie pociągnęłoby budowanie nowego stadjonu wpływają na te plany. Sprawa miała byc roztsrzygnięta tak, by w maju można było przystąpić do robót. Być może, że jednak wrócą do planu pierwotnego a w stadjonie Pershinga odbędą się tylko zawody pływackie.

Według ostatnich wiadomości Komitet paryski rozstrzygnął ostatecznie o miejscu, w którem igrzyska odbywać się będą. Jest to jedno z miejsc wyścigowychw Colombes pod Paryżem na pólnocny zachód o jakie 15 klm. położone, o obszarze przeszło 20 ha., na którem wszystkie rodzaje zawodów dadzą się przeprowadzić. Komitet olimpijski zawarł układ z komitetem wyścigów zaoszczędzając w ten sposób 5 mil. fr. z subwencji rządowej, które zwraca do kasy państwowej i przystępuje do budowy stadjonu. Stadjon ma obejmować 20.000 miejsc do siedzenia, 40.000 do stania i 10000 na trybunach krytych. Osobno ma być zbudowany stadjon pływacki. Stadjon po olimpjadzie ma być oddany do użytku związków gimnast.-sportowych na szereg lat na podstawie osobnej umowy. Stadjon Pershinga zostanie w stanie obecnym dalej użytkowany.

Posiedzenie komitetu międzynarodowego odbędzie się z początkiem czerwca w obecności prezydenda ministrów. Na niem ma być rozpatrzony stosunek komitetu międzynarodowego do komitetów narodowych.

Zlot w Lublanie zapowiada się imponująco. Związek jugosłowiański nie jest tak liczny. Spodziewają się do 6000 uczestników własnych. I już z tą liczbą małe miasto, jakiem jest Lublana, będzie miało dużo kłopotu, a tu udział Czechów zapowiada się na 12000. Tej liczby dosięgają zgłoszenia, tak mężczyzn jak kobiet, w czem do 7000 zgłasza się do ćwiczeń, po połowie mężczyzn i

kobiet. Czesi, ciesząc się słusznie z odpowiedzi jaką dostało przewodnictwo organizacji na swój apel, nawołują jednak do ograniczeń i zachęcają do podzielenia zgłoszonych na szereg wycieczek po państwie. Do Lublany prowadzi jeden tor kolejowy, zatem przewiezienie tej masy do Lublany, gdyby nawet starczyło parku, nie dałoby się przeprowadzić w zwykłych warunach w ciągu doby. Koszt wiz paszportowych obliczają na kilka miljonów koron czeskich. Obyśmy doszli do tej ochoty organizacyjnej.

Sześćdziesięciolecie sokolstwa czeskiego. W lutym bieżącego roku obchodzili Czesi w Pradze doniosłą uroczystość: sześćdziesiątą rocznicę pierwszego walnego zebrania pierwszego towarzystwa czeskiego. Tłumy sokolstwa zebrały się w starym domu tow. Praha I. Zebranie zagaił prezes tego towarzystwa długoletni i prezes związku Józef Scheiner w obecności przedstawicieli rządu, prezydjum miasta, licznych zaprzyjaźnionych stowarzyszeń. Zebranie miało charakter nietylko uroczysty, ale wysoce podniosły w obec tego, że na sali znajdowali się trzej uczestnicy pierwszego zebrania w lutym r. 1862 (czwarty żyjący złożony niemocą, nie był obecny) i córka Fügnera pierwszego prezesa wybranego w r. 1862 a wdowa po Tyrszu, twórcy ideologji sokolstwa czeskiego i systematyki gimnastycznej. Ci starcy dożyli istotnie wielkiej dla siebie chwili, bo oglądali tryumf ukochanej przez siebie idei w niepodległej ojczyźnie.

Kronika sportowa.

Na potwierdzenie tego, co już kilkakrotnie pisaliśmy, mianowicie że rozmaici wzmiankarze dziennikarscy, umieszczając wzmianki o zdarzeniach sportowych, uwagami swemi zdradzają zupełny brak przygotowania rzeczowego, znaleźliśmy w jednym z dzienników w zmiance o grze w Pradze mistrzowskiej drużyny piłki nożnej „Cracovia" i jej niepowodzeniu takie zdanie: „mistrzowska (drużyna) zatem reprezentant najwyższej kultury fizycznej w państwie". Otóż wątpić należy czy drużyna piłki nożnej, choćby mistrzowska, jest wyrazem pełnej kultury fizycznej, raczej cielesnej, a już nigdy nie będzie jej wyrazem najwyższym. Wzmiankarz zapomniał, co mówił o sportowcach Polski sprowadzony trener angielski czy amerykański: „materjał dobry, ale mu brak zupełnego wykształcenia ciała". Dlatego to drużyna polska w Pradze w drugim dniu grała gorzej, jak w pierwszym i okazała, że jej brak kultury fizycznej. Bo gra w piłkę nożną nie jest jeszcze wyrazem

wszechstronnego wyćwiczenia cielesnego, które dopiero umie walczyć skutecznie ze znużeniem. O tem zjawisku sportowcy polscy nie wiele zdają się wiedzieć a już nic o tem nie wiedzą wzmiankarze dziennikarscy. Ratują się w tej niewiadomości „uwagami politycznemi“ takiej miary jak, że „przez te gry Polskę więcej spopularyzowano jak politycznemi układami“. Stwierdzić należy, że Czesi nas znają w szerokich swych sferach nie od czasu piłki nożnej granej w Pradze, i lepiej niż by się to komu wydawało.

Kluby sportowe piłki nożnej zrzeszyły się w roku zeszłym w związek, który miał walne zebranie w zeszłym miesiącu w siedzibie związku w Krakowie. Związek dzieli się na związki okręgowe których jest obecnie 8. W tych okręgach mieści się 126 klubów i 2397 graczy. Kluby rozkładają się w ten sposób: Kraków 45, graczy 1136; Poznań 34, graczy 495; Lwów 28, graczy 391; Łódź 10, graczy 189; Warszawa 9, graczy 186; W r. 1920 klubów było 36. Postęp zatem duży, ale nie na Mazowszu. Słusznie też odrzucono wniosek Warszawy, aby przenieść do niej siedzibę związku z Krakowa. Okręgi Wilno, Lublin, i Górny Śląsk są dopiero w organizacji.

W celu przeprowadzenia gier o mistrzostwo Polski podzielono związek na grupę północną (Poznań, Warszawa, Łódź, Wilno) i południową (Górny Śląsk, Kraków, Lwów, Lublin). Zwycięzkie drużyny tych dwu grup rozegrają między sobą grę o pierwszeństwo. W roku przyszłym podział nastąpi na wschód i zachód w innem ugrupowanin okręgów.

Stosunek do żydowskiego związku stow. gimn. i sportowych określono w ten sposób, że związki obydwa są samodzielnemi organizacjami, jednak poszczególnym członkom klubów żydowskich należących do związku piłki nożnej wolno należec do żydowskiego związku. W określeniu stosunku do klubów wojskowych przyjęto, że koła sportowe przy oddziałach wojskowych (zatem nie samodzielne organizacje) nie mogą być członkami związków okręgowych, zatem nie mogą bez zezwolenia związku okr. rozgrywać zawodów towarzyskich z członkami zw. okr. Szczegół to ważny dla naszych tworzących się kół okręgowych.

Związek piłki nożnej zamierza w tym roku rozegrać zawody reprezentacyjne międzypaństwowe z Francją, Szwecją i Rumunją.

Nie brak u nas zachęty do różnego rodzaju zawodów sportowych. W Poznaniu zorganizował dziennik „Kurjer Poznański“ bieg po ulicach miasta. Nie czytaliśmy wzianki na jakiej przestrzeni się odbył. Mówione. że wynosił około 3500 mtr. Wniosek z tego jasny, że albo organizatorzy nie podali długości przestrzeni, albo wzmiankarze dziennikarscy w sprawozdaniu ją opuścili. Bieg wygrał znany biegacz, lwowianin, kpt Baran. Czas w obec braku ściśle określonej długości biegu jest obojętny.

Warszawski dziennik „Kurjer Polski“ powtórzył swój bieg z roku zeszłego. Postęp był widoczny już w ogłoszeniu biegu. Ogłoszono bowiem, że ma wynosić 6400 mtr. Byłoby bardzo

pożądane, aby zwolennicy warszawscy zawodów w biegu tę przestrzeń przemierzyli. Przyczynią się tym sposobem do wprowadzenia w te sprawy koniecznej ścisłości. Zawody się odbyły 23 kwietnia. Stanęło czterdziestu kilku zawodników. Pierwszy (Ziffer z „Korony" warszawskiej) przybył w 22'28.5"; w roku zeszłym Baran jako pierwszy przebył tę przestrzeń w 23'15". Drugim był Baran w 25', trzecim Wojciechowski w 23'14". Dwaj pierwsi przybyli znacznie wyczerpani. Ze wzmianek po dziennikach trudno sprawdzić ilu zawodników w biegu ustało. Bieg ten był jednym z dalszych dowodów, że nasi sportowcy stoją daleko w tyle po za tem, co się nazywa przygotowaniem. Dla przykładu, jak biegi dłuższe wykonywują przygotowani sportowcy niech posłuży czas osiągnięty świeżo przez amerykanina Ray'a w Brocklynie. Przebiegł 3000 m. w 8'31·4". Ma to być rekord światowy bijący poprzedni o 3'16". Biorąc pod uwagę, co wziąć należy, bieg warszawski dał wynik wcale średni.

We Lwowie urządził klub „Pogoń" bieg na przełaj na przestrzeni 3500 mtr. dla senjorów i na 3000 mtr. dla junjorów. Droga szła z boiska „Pogoni" na około toru wyścigowgo z powrotem na boisko. Zatem przeważnie w terenie płaskim. Przeszkodą był zimny deszcz. Ponieważ i nasze zawody związkowe w czerwcu mają w programie bieg na przełaj na takiej przestrzeni przeto podajemy wynik dla orjentacji. Zgłoszeń było 22, do biegu stanęło 16. Z seniorów pierwszy przybył do mety Sterba (Pogoń) w czasie 11.31, drugi Welichowski (Lechja) 12.45.5, trzeci Rubinowski (Pogoń) 13.10.5, następnie Dręgiewicz (Pogoń). Z juniorów pierwszy minął metę w doskonałej formie Steczków (Czarni) 11.14.2, drugi Kawa (Pogoń) 11.34.4, trzeci Sysak (Pogoń), czwarty Homiecki.

Bieg na przełaj w Paryżu zgromadził w roku bieżącym znowu około tysiąca zawodników. Przestrzeń do przebiegnięcia wynosiła 8250 m. Zatem mniej jak poprzednia, jednak o wiele więcej jak przeznaczona (3000 m.) na nasze tegoroczne zawody związkowe. Przestrzeń tę musimy zwyższać, bo ma ona właściwą wartość dopiero od 5000 m. Również mierzą tam zawsze czas. Sportowo nie wiele to może mówić, bo zawisł zawsze od trdności terenu, jednak jeżeli teren będzie miał w przybliżeniu, podobne utrudnienia, to praktycznie daje mierzenie czasu dużo pożądanych wskazówek. W Paryżu nie urządzają tego biegu drużynami, lecz jako zawody jednostkowe. Pierwszy doszedł do mety w terenie nie mającym wielu wzniesień w 24'23", piąty w 25'. Łatwo ocenić jaką wartość pod względem przygotowania przedstawiają nasze biegi. 6400 mtr. w 22'28" — 8250 mtr. 24'25"!

Angielska pływaczka Hilda James, która ustaliła światowe rekordy dla przestrzeni 150, 300 i 400 jardów przepłynęła świeżo 200 jardów za pomocą sposobu amerykańskiego „crawl" w 2'29". Ma to być także rekord światowy.

Najlepsze wyniki lekko atletyczne, osiągnięte w r. 1921 przez sportówców czeskich są następujące:

1000 m. Vohralik (Sparta) 2'40", 1500 m. Vohralik 4'06 2", angielska mila Vohralik 4'28·2". Sztafeta 4×400 Sparta (Praga) 3'40·8". Skok w wyż Bulin (Sławia) 1.80.8 m., skok w wyż z miejsca Mayer (Sparta) 1.46 m. Rzut oszczepem Hejtmanik (Morawska Slavia) 50.11 m. Chód 1000 m. Plichta (Slavia) 4'07", chód 2000 m Plichta 8'56·6", chód 5000 m. Plichta 23'32·2". chód 10 kil. Slehofer (A. C Praga 51'23", chód godzinny Slehofer 11 k. 720 m.

O masażu dla celów sportowych.

Masaż gimnastyczny nie jest zjawiskiem na tle obecnego życia sportowego wyrosłem. Masaż uprawiali Grecy na 2800 lat przed Chrystusem w sposób zupełnie prawidłowy. Używali do tego mułu nilowego t. j. pyłu marmurowego rozrobionego miałką krzemionką. I Rzymianie używali masażu, ale już więcej z sybarytyzmu, aby wywołać niem uczucie zadowolenia, jak do celów sportowych w znaczeniu naszem. Z ich czasów pochodzą niektóre zabiegi używane w łażniach do dziś dnia. Ale masażu używali wojownicy przed i po ćwiczeniach wojennych tak w starożytnosci jak w wiekach srednich. Dzisiaj jednak używa się masażu na zupełnie innych zasadach opartego zwanego powszechnie szwedzkim. Są to chwyty rękami stanowiące pocierania, wygniatania, oklepywania i potrząsania mięsni. Zabiegi te mają za zadanje usunąc szybciej wszystkie wytwory procesów chemicznych odbywających się w mięśniach w czasie pracy, które wywołują znużenie t. zn. osłabiają energię mięśni. Uczucie znużenia jest wszystkim dostatecznie znane. Należy więc starać się zapewnić mięsniom, by tych wytworów jak najszybciej się pozbywały. Masaż użyty przed rozpoczęciem ćwiczenia oddziaływuje bardzo podniecająco na całe ciało Nie należy jednak mniemać, że masaż działa na mięsień wzmacniająco, jak się to powszechnie mówi. Mięsień wzmacnia się jedynie odpowiednim ruchem. Masaż jak się powiedziało, usuwa jedynie szybciej spaleniny wynikłe z powodu zwiększonego procesu palenia nadzwyczajną pracą. Przez wstrząsanie, nagniatania, oklepywanie mięśni przepełnia się je krwią, która szybciej unosi ze sobą spaleniny, jak je nazwaliśmy. Skutkiem tego mięśnie wracają do pierwotnej zdolności wykonawczej zatem do pierwotnej siły. Dobrze „przekrwione“ mięsnie są miękkie, skurczliwość ich i rozprężliwość jest wyższa jak u mięśni zmęczonych, które stają się sztywne i mało elastyczne. Do masowania nie należy używać tłuszczu, który pory skóry zatyka a gdy skóra nie „oddycha“, to i należyte napełnianie się naczyń krwią jest upośledzone. a to jest przy każdej pracy mięś-

niowej wytężonej nieodzowne Jasnem jest, że masaż przed i po ćwiczeniu zwiększa odporność przeciw zmęczeniu a zatem i zwiększa odporność wykonawczę ćwiczacego się. Aby masaż byl skuteczny musi być wykonany zupełnie prawidłowo i regularnie.

Pisma i książki.

Hamburger Alfred. „Wskazówki do gimnastyki wychowawczej dla użytku nauczycieli wychowania fizycznego“. Kraków, 1922 r. Są to krótko zebrane wiadomości, zebrane systematycznie, w rodzaju vade-mecum, potrzebne nauczycielowi przy prowadzeniu lekcji gimnastyki wychowawczej. Gimnastyka ściśle obejmuje także objaśnienia skutków fizjologicznych poszczególnych grup ćwiczebnych Zabawy mają krótkie wskazówki metodyczne. Lekka atletyka jest jednak zbyt krótko załatwiona Przybyła nam jeszcze jedna książeczka podręczna zestawiona przez doświadczonego nauczyciela Zamawiać ją można u autora, Kraków, gmach Sokoła.

„*Sport*“, tygodnik ilustrowany, wydawany we Lwowie, ma wypełnić „brak źródła informacyjnego o życiu sportowem w Małopolsce wschodniej i ...brak pisma, które nie ograniczając się do kilku gałęzi sportu da obraz wszystkiego, co pod pojęcie „sport“ podpada lub z nim graniczy bezpośrednio“. Dlatego obok nart i koła jest mowa i o myślistwie i hippice, wędce i szachach Zatem zamierza pismo to traktować pojęcie sportu szerzej nawet w kierunku rozrywkowym. Treść n-ru 1-go duża — ma tę słabą stronę, że artykuły prawie wszystkie pozaczynane a nie skończone. Redaguje prof. Wacek, Lwów, Zimorowicza 5

„*Wychowanie Fizyczne*“. Wyszedł z druku Nr 9—12. Zawiera: Na przełomie, dr. Drabczyk. — Wzrok maturzysty, — prof. dr. Piasecki. — Z dziejów rozwoju zabaw ruchowych. Przegląd nowych książek i czasopism. Wiadomości z towarzystw, instytucyj i zjazdów. Ustawy Rozporządzenia. Notatki bibljograficzne i Kronika. Administracja czasopisma znajduje się w lokalu Studjum Wychowania Fizycznego uniw. Pozn., Póznań 3, Ogród botaniczny.

Wskazówki dla Przodowników. Bibljoteczka Sokoła — Poznań opracował Jan Fazanowicz. Są to krótko zebrane wskazówki do układania lekcji gimnastyki wychowawczej w sposób w jaki tę sprawę w sokole się uprawia. Kosztuje 50 mk.

Obie te książeczki nabywać można w dzielnicy poznańskiej adresując: Poznań, Zielone ogródki, sekretarjat sokoli.

Odpowiedzialny za Redakcję: Michał Terech. Redaguje Komitet.

Druk Instytutu Głuchoniem. i Ociemn. w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 4-6.